

## Programme des Randonnées du mois de Janvier 2022

**Mardi 4/01 :**

**Rando normale :** **BEDARIEUX** Le pic du TANTAJO 14kms 556m dénivelé difficile  
M JOURNIAC

**Rando loisirs :** **NARBONNE** Parc de la CAMPANE 13kms 150m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 7/01 :** **AGDE** Mont Saint Loup et Sémaphore du Cap d'AGDE 8kms 150m dénivelé  
facile JM TOULOUSE

**Samedi 8/01 :** **LE ROUET (Près PIC Saint Loup)** Corniches de l'HORTUS 11kms 440m  
dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 11/01 :**

**Rando normale :** **LODEVE** Le plateau de Grésac 14kms 691m dénivelé difficile M JOURNIAC

**Rando loisirs :** **CAZOULS les BEZIERS** Les bois de REALS 13kms 150m dénivelé moyen  
M MARSOL

**Vendredi 14/01 :** **Pas de randonnée si Assemblée Générale SERIGNAN-LOISIRS maintenue,**  
**sinon :**

**PINET** Via DOMITIA 8kms 60m dénivelé facile JM TOULOUSE

.....

**Mardi 18/01 :**

**Rando normale :** **CAZEDARNES** FONTCAUDE Saint BAULERY 16kms 300m dénivelé moyen  
M MARSOL

**Rando loisirs :** **OCTON** Notre Dame de ROUBIGNAC par les Dolmens 12kms 270m dénivelé  
Moyen M JOURNIAC

**Vendredi 21/01 :** **CAZEDARNES** Abbaye de FONTCAUDE 7.5kms 50m dénivelé facile  
CH PERNET

**Samedi 22/01 :** **PEGAIROLLES de l'ESCALETTE** Les falaises et corniches par le Pas de  
l'ESCALETTE 17kms 835m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 25/01 :**

**Rando normale :** **ROQUEBRUN** Les avants monts 15kms 450m dénivelé difficile  
R SALAMERO

**Rando loisirs :** **ROQUESELLES** Les Serres longues 14kms 200m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 28/01 :** **POILHES** Les garrigues 7.2 kms 107m dénivelé facile CH PERNET

.....

# Programme des Randonnées du mois de Février 2022

**Mardi 1/02 :**

**Rando normale :** ANIANE La grande Taillade 14kms 300m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs :** SAINT CHINIAN Moulin , capitelles et Notre Dame de NAZARETH 14kms  
200m dénivelé moyen M JOURNIAC

**Vendredi 4/02 :** GRUISSAN Tour de l'île saint Martin et le sentier des Goules 9kms 90m  
dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 5/02 :** SAINT CHINIAN Pic de la GRAGE 15kms 600m dénivelé difficile  
G MESTEJANOT

.....

**Mardi 8/02 :**

**Rando normale :** DONNADIEU Cauduro 15kms 400m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs :** ROQUEBRUN Autour de l'Arbousier 14kms 260m dénivelé moyen CH PERNET

**Vendredi 11/02 :** MONTADY Chapelle Notre Dame de Bonsecours 8.8 kms 170m dénivelé  
facile CH PERNET

.....

**Mardi 15/02 :**

**Rando normale :** LA PALME La garrigue haute 15kms 350m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs :** LAMALOU les BAINS La Croix de BAUSSELS 12kms 320m dénivelé moyen  
M JOURNIAC

**Vendredi 18/02 :** PAILHES La combe Rossignol 8kms 100m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 19/02 :** BARDOU Lac de l'Airette , le Montahut et la chapelle Saint Martin du Froid  
16kms 690m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 22/02 :**

**Rando normale :** JONCELS Circuit Archéologique 13kms 460m dénivelé difficile R SALAMERO

**Rando loisirs :** SAINT PONS de MAUCHIENS Entre vignes et Garrigues 14kms 300m dénivelé  
Moyen M MARSOL

**Vendredi 25/02 :** BAGES La colline des Caunes 8kms 100m dénivelé facile CH PERNET

.....

## Programme des Randonnées du mois de Mars 2022

### Mardi 1/03 :

**Rando normale : LA CAUNETTE** La Garrigue haute 15kms 450m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : LE POUGET** Circuit du Dolmen et du fossé des Yeux, rallongée 14kms 320m dénivelé moyen M JOURNIAC

**Vendredi 4/03 : QUARANTE** La croix de Juillet 8.4kms 120m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 5/03 : PARLATGES** Notre Dame de Parlatge et la Vacquerie 16kms 724m dénivelé Difficile G MESTEJANOT

.....

### Mardi 8/03 :

**Rando normale : FELINES MINERVOIS** Le grand tour des collines 15kms 520m dénivelé difficile R SALAMERO

**Rando loisirs : FONTFROIDE** Massif, Croix et Abbaye 12kms 170m dénivelé moyen CH PERNET

**Vendredi 11/03 : LEUCATE** Le sentier du Berger et falaises de la FRANQUI 8kms 60m dénivelé facile JM TOULOUSE

.....

### Mardi 15/03 :

**Rando normale : LA FONT de GRIFFE** Le Mont Saint BAUDILLE 11kms 545m dénivelé difficile JM TOULOUSE

**Rando loisirs : CAUSSES et VEYRAN** GOURNIES 13kms 300m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 18/03 : PORT la NOUVELLE** Ile Sainte Lucie 8.2kms 90m dénivelé facile JM TOULOUSE

**Samedi 19/03 : PLAISANCE ou SAINT GENIES de VARENSOL** Le MARCOU 14kms 901m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

### Mardi 22/03 :

**Rando normale : VAILHAN** Les Crozes et TIBERET 14kms 400m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : CEPS (prés ROQUEBRUN)** Le tour de l'AYROLLE 11kms 250m dénivelé moyen JM TOULOUSE

**Vendredi 25/03 : ABEILHAN** Coulobre 9.7kms 170m dénivelé moyen CH PERNET

.....

### Mardi 29/03 :

**Rando normale : SOUBES** Camin Farrat 14kms 520m dénivelé difficile R SALAMERO

**Rando loisirs : BERLOU** LE tour de Calisso 12.7 kms 360m dénivelé moyen CH PERNET

.....

